3 запитання, які варто задати собі під час панічної атаки

1. Що зі мною зараз відбувається?

Назвіть свій стан: «Це панічна атака. Моє тіло зараз реагує на сильну тривогу».

Що відбувається: ви перестаєте сприймати симптоми як невідому загрозу й починаєте їх усвідомлювати.

2. Чи є зараз реальна небезпека?

Подивіться навколо себе та оцініть ситуацію: «Я зараз у безпеці? Чи існує реальна загроза?»

Що відбувається: увага переключається зі страху на реальність, а мозок отримує сигнал, що безпосередньої небезпеки немає.

3. Що я можу зробити прямо зараз?

Сядьте або зупиніться, відчуйте опору під ногами, зробіть повільний видих і зосередьтеся на тому, що бачите та чуєте.

Що відбувається: ви повертаєте собі відчуття контролю, знижуєте рівень напруження й допомагаєте організму поступово вийти зі стану тривоги.

Пам'ятайте: панічна атака відчувається дуже інтенсивно, але сам факт сильного страху ще не означає, що вам загрожує небезпека.

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.